

# 2月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和5年度

海南省教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
1	木	パン 肉団子と白菜のスープ かぼちゃサラダ 牛乳	643	746	ぎゅうにゅう にくだんご	パン はるさめ コーンクリームドレッシング	はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり		
2	金	ごはん いわしフライ 変わりお浸し 大豆入りみそ汁 牛乳	715	862	ぎゅうにゅう いわしフライ ひじき だいたいず みそ	ごはん こめあぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん こんにやく ねぎ		
4	日	ナン 大豆入りキーマカレー 海藻サラダ オレンジジュース	542		ぶたミンチ だいたいず かいそうミックス	ナン オレンジジュース じゃがいも こめあぶら カレールウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		小学校 のみ
5	月	給食はありません							
6	火	パン メンチカツ ボイルキャベツ ABCマカロニスープ 牛乳	760	898	ぎゅうにゅう メンチカツ ウインナー	パン こめあぶら アルファベットマカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう		
7	水	セルフ変わり手巻き(ひじきそぼろとツナマヨ) キムチ豚汁 牛乳	681	818	ぎゅうにゅう のり ぶたミンチ ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら たまごをつかっていな いマヨネーズ	にんじん いんげん きゅうり コーン だいこん こんにやく ごぼう はくさいキムチ ねぎ		
8	木	パン 中華焼きそば フルーツポンチ 牛乳	765	904	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん ごまあぶら ソーダゼリー	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ちんげんさい みかん パイン もも		
9	金	わかめごはん 筑前煮 かぶの昆布あえ 牛乳	590	699	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ しおこんぶ	ごはん こめあぶら	にんじん れんこん こんにやく だいこん いんげん かぶ きゅうり キャベツ		
12	月	建国記念日の振替休日							
13	火	パン 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮 かみかみサラダ いちごジャム 牛乳	758	895	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ	パン じゃがいも たまごをつかっていない マヨネーズ いちごジャム	にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん ごぼう れんこん		
14	水	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジゼリー 牛乳	669	802	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	ごはん こめあぶら ハヤシウ オリーブオ イル オレンジゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトかん キャベツ ほうれんそう		
15	木	パン 白身フライ ボイルキャベツ コンソメスープ 牛乳	673	785	ぎゅうにゅう しろみフライ(バス) ウインナー	パン こめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ		
16	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	655	784	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ちくわ あかみそ	ごはん かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ エリンギ ねぎ キャベツ		
19	月	ごはん おでん おかかあえ ゆかりふりかけ 牛乳	649	776	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ひらてん かつおぶし	ごはん	にんじん だいこん こんにやく もやし こまつな ゆかり(あかしそ)		
20	火	パン 和風スープパゲティ ミックスビーンズの梅しそサラダ 牛乳	654	760	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ ミックスビーンズ (だいたいず えだまめ)	パン スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ れんこん ミックスビーンズ (きんととき てぼう) うめ		
21	水	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 水菜のはりはりサラダ 牛乳	734	886	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたミンチ ツナ	ごはん かたくりこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース みずな キャベツ		
22	木	パン 根菜のクリーム煮 レモンドレッシングサラダ 牛乳	745	878	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン さつまいも シチュールウ ベイヤメル ソース オリーブオイル	にんじん れんこん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり		
23	金	天皇誕生日							
26	月	トリニータ丼 豆乳坦々スープ 牛乳	693	833	ぎゅうにゅう とりにく ぶたミンチ とうふ とうにゅう みそ	ごはん ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ なら こまつな		
27	火	パン ペンネアラビアータ コールスローサラダ 牛乳	710	833	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ペンネ オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ		
28	水	カツカレー(ヒレカツ2個) イタリアンサラダ 牛乳	815	992	ぎゅうにゅう ぶたにく ヒレカツ	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ もやし キャベツ		
29	木	パン ポトフ ブロッコリーのマヨおかかあえ 牛乳	693	811	ぎゅうにゅう ウインナー かつおぶし	パン じゃがいも たまごをつかっていな いマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ブロッコリー		

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 2月 給食だより


食事マナーを守って食べよう




### 今月の行事 節分

#### どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。  
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？




#### 食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするために、マナーを守ることが大切です。みなさんは、マナーを守って食事をしていますか？一度、見直してみよう。



#### 家で実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

- 茶わんや汁わんは持って食べる
- 食べている途中で話さない
- 立ち歩かないで座って食べる
- ふさわしくない会話はしない



#### 生活習慣病予防月間 食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

##### 食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりとり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考慮して。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月1日改正。